

# 我家孩子要上學了

入幼兒園親職易讀手冊





# 我家孩子要上學了

入幼兒園親職易讀手冊



# 本書人物介紹



小易

小易媽媽

小易外婆

小易外公



花花老師

她是小易和小言的老師  
時常會在這本書出現，  
給爸媽貼心的小叮嚀。



小言



小言媽媽



小言爸爸

## 關於這本手冊

這本易讀手冊，分成 3 篇

第 1 篇 上學前的準備

第 2 篇 幼兒園生活的適應

第 3 篇 爸媽加油站

爸媽可以從第 1 篇開始，

一頁頁往下看，

了解可以幫忙孩子的地方。

爸媽也可以在每一篇目錄頁

直接翻到自己有興趣或有需求的那一頁，

看看怎樣幫助孩子比較好。

你可以邀請家人 社工 幼兒園老師，

一起來看手冊，收穫會更多。

這本是 \_\_\_\_\_ 的手冊

# 目錄

## 第 6 頁 第 1 篇 入園前的準備

- 第 8 頁 ① 幫孩子做好準備
- 第 14 頁 ② 調整作息時間
- 第 21 頁 ③ 讓孩子照顧自己

## 第 32 頁 第 2 篇 幼兒園生活的適應

- 第 34 頁 ④ 陪孩子度過開學的新生活
- 第 39 頁 ⑤ 當孩子的情緒教練
- 第 46 頁 ⑥ 幫助孩子更有自信
- 第 48 頁 ⑦ 幫助孩子交朋友
- 第 56 頁 ⑧ 運動身體好

## 第 58 頁 第 3 篇 爸媽的加油站

- 第 60 頁 ⑨ 放手讓孩子自己做
- 第 67 頁 ⑩ 親師溝通好方法
- 第 78 頁 ⑪ 養育孩子的好資源

## 第 1 篇 入園前的準備

孩子上幼兒園了。

這是他第一次離開熟悉的家，

自己面對新的環境，老師和同學。



在開學前，先陪孩子做好這些準備。

**第 8 頁**    **1 幫孩子做好準備**

- 第 8 頁    ● 爸媽要做好的事情
- 第 10 頁    ● 參觀幼兒園
- 第 11 頁    ● 準備幼兒園用品
- 第 13 頁    ● 幫孩子做好心理準備

**第 14 頁**    **2 調整作息時間**

- 第 14 頁    ● 調整吃飯和休息的時間
- 第 16 頁    ● 晚餐後，可以和孩子一起做這些事
- 第 17 頁    ● 這些事情，睡前不要做
- 第 18 頁    ● 固定的睡前活動

**第 21 頁**    **3 讓孩子照顧自己**

- 第 21 頁    ● 生活自理能力
- 第 22 頁    ● 自己吃飯
- 第 23 頁    ● 自己穿脫衣服和鞋子
- 第 24 頁    ● 自己上廁所
- 第 26 頁    ● 養成清潔的好習慣
- 第 28 頁    ● 學會玩玩具和收玩具
- 第 30 頁    ● 學會表達自己

# 1 幫孩子做好準備

## 爸媽要做好的事情

這些是爸媽照顧孩子時，最重要的責任。



### 1 天吃 3 餐

每天提供早餐 午餐 晚餐，  
讓孩子可以吃飽。



### 穿對衣服

配合天氣給孩子穿衣，  
天熱時，要穿涼快的衣服，  
天冷時，要穿保暖的衣服。



### 保持乾淨

每天洗澡，更換衣服，  
經常洗手，乾乾淨淨，  
就不容易生病。



### 讓孩子睡飽

足夠的睡眠時間，  
對孩子的大腦  
和身體成長很重要。



### 帶孩子看醫生

當孩子生病時，  
要帶孩子去看醫生，  
按照醫生的交代，  
餵孩子吃藥。



### 好好陪伴孩子

陪孩子一起  
聊天 吃飯和遊戲。

## 參觀幼兒園

開學前，先帶孩子去參觀幼兒園，認識老師與環境，讓他比較不害怕。



### 聯繫老師

確認方便參觀的時間，再和孩子一起參觀幼兒園。



### 帶孩子參觀幼兒園

看看教室  
戶外遊戲場和廁所。



## 準備幼兒園用品

和孩子一起準備幼兒園物品，讓他挑選自己喜愛的樣式，也會更期待上學。



### 睡袋與枕頭

容易收納的睡袋，  
可以拆洗的被套，  
寫上孩子的名字。



### 水壺

選擇有背帶的水壺，  
透明瓶身，  
可以看見喝多少水。



### 姓名貼紙

讓孩子認識自己的名字，  
再把貼紙貼在用品上。



幼兒園老師會在開學前，提供**上學用品準備清單**，  
可以用老師的清單，再來準備，  
例如，衛生紙，濕紙巾和手帕。

## 想一想

你要幫孩子準備哪些東西，先在這裡寫下來。



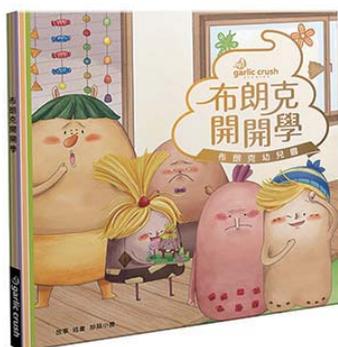
## 幫孩子做好心理準備

陪孩子一起看上學相關的繪本，做好心理準備。



### 到圖書館借書

圖書館有很多繪本，和孩子一起去，問圖書館管理員怎麼借書。



作者 妙蒜小農  
出版社 妙蒜工作室

### 認識幼兒園生活

睡午覺 吃點心，和這本書的主角一起，認識幼兒園的生活。



作者 奧黛莉·潘恩  
繪者 茹絲·哈波 南西·理克  
出版社 上誼文化公司

### 增加孩子的信心

當孩子和爸媽分開時，這本書的方法，幫助孩子感覺好一點。

## 2 調整作息時間

### 調整吃飯和休息的時間

孩子進入幼兒園後，要配合幼兒園的**生活作息**<sup>\*</sup>，調整吃飯及休息的時間，幫助孩子更順利的適應。



### 習慣早一點睡

讓孩子養成早睡的習慣，每天固定時間上床睡覺。



### 在固定時間起床

配合幼兒園上學的時間，養成固定的起床時間。

<sup>\*</sup> **生活作息**，每天工作，吃飯與睡覺的時間安排。



### 在固定時間和座位吃飯

養成良好的用餐習慣。



### 養成午睡的習慣

配合幼兒園的午睡時間，  
先讓孩子習慣，  
午餐後睡午覺。

## 晚餐後，可以和孩子一起做這些事



### 一起做家事

分配孩子做一些簡單的家事，讓他知道，家事是全家的事情。



### 一起出門散步

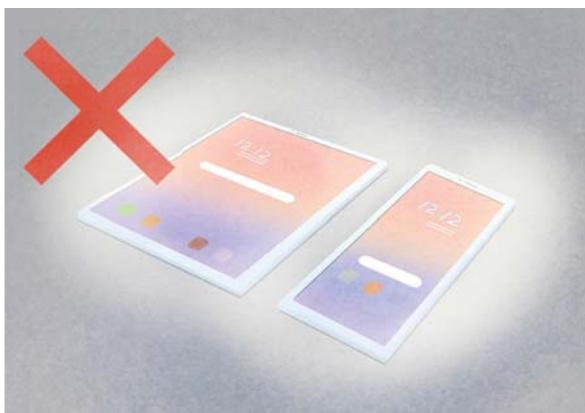
到住家附近散散步，一邊走一邊聊天，聊聊今天發生的事情。



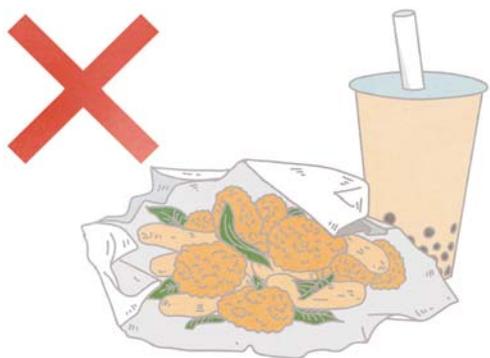
### 一起玩遊戲

讓孩子做決定，陪他玩想玩的遊戲。

## 這些事情，睡前不要做



**不要看電視 手機和平板**  
看發光的螢幕，  
會讓孩子睡不著。



**別吃油炸食物  
和甜食**  
油炸食物和甜食，  
會讓孩子睡不好。



不同年紀的孩子，需要的睡眠時間都不一樣。

### 美國國家睡眠基金會建議

| 孩子的年紀 | 睡眠時間    |
|-------|---------|
| 1到2歲  | 11到14小時 |
| 3到5歲  | 10到13小時 |
| 6到13歲 | 9到11小時  |

## 固定的睡前活動

每天固定的時間，讓孩子洗澡 刷牙 聽睡前故事，養成早睡早起的習慣。



## 養成每天洗澡的好習慣

讓孩子練習自己洗澡。

牙齒裡裡外外，  
都要刷乾淨。



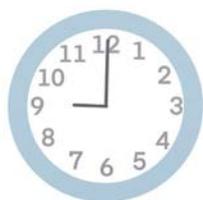
## 養成刷牙的好習慣

學習正確的刷牙方式。



### 在床邊說故事

為孩子說說故事，  
給他溫暖的陪伴。



### 抱抱孩子

互相說晚安。

# 晚餐後 睡覺前，可以做什麼呢

請把可以做的事打○，不能做的事打 x

滑手機平板



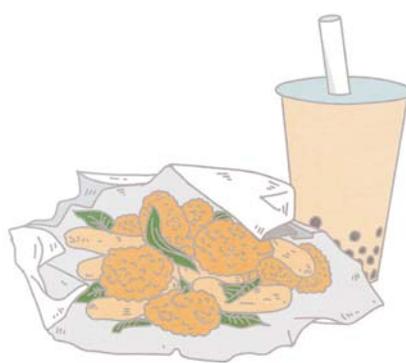
一起散步



一起做家事



吃油炸食物



解答在第 85 頁

### 3 讓孩子照顧自己

#### 生活自理能力 \*

有生活自理能力的孩子，會比較有自信，也比較有時間來學習。



自己吃飯



自己穿脫衣服



自己上廁所



孩子需要爸媽的耐心陪伴，從每天的生活中，慢慢學會生活自理能力。

\* 生活自理能力，就是在生活中照顧自己的能力。

## 自己吃飯

在幼兒園裡，老師不會餵孩子吃飯，要自己吃飯。



### 讓孩子自己吃飯

坐在餐桌上，  
自己用湯匙 筷子  
把食物吃完。



### 養成專心吃飯的習慣

不要讓他一邊吃飯，  
一邊看電視或手機。



### 養成飯後整理桌面的習慣

吃完飯後，  
把飯粒菜渣撿到碗裡，  
再把碗放到洗碗槽裡。



多給孩子練習用湯匙和筷子，  
孩子就可以慢慢學會自己吃飯。

## 自己穿脫衣服和鞋子

在幼兒園裡，如果衣服弄濕或髒掉，需要自己換衣服。爸媽要有耐心，多給孩子練習。



### 讓孩子自己穿脫衣服

教孩子穿脫衣服的方法，給他練習的機會。



### 讓孩子自己穿脫鞋子

教孩子穿脫鞋子的方法，給他練習的機會。



### 替孩子選擇好穿脫的鞋子

幫助孩子穿脫更輕鬆。



隨著孩子年紀的不同，選擇不同樣式的衣服和鞋子，例如，沒有鞋帶的鞋子，沒扣子的衣服，會比較容易穿脫。

## 自己上廁所

想上廁所的時候，就跟老師說，我想上廁所，練習自己上廁所。



### 學會上廁所的禮貌

上廁所前先敲門，  
確定裡面沒有人。  
進廁所後先關門，  
穿好褲子再出來。



### 讓小男生練習使用小便斗

爸媽可以在參觀幼兒園時，  
帶孩子到幼兒園的廁所，  
練習使用小便斗。



## 上完廁所的清潔工作

上完廁所後，  
要記得按下沖水開關，  
再用香皂把手洗乾淨。



從小教孩子保護自己，  
不要讓別人看到或碰到  
衣服蓋住的身體部位，  
也不要讓別人碰到自己的嘴巴。



## 養成清潔的好習慣



### 養成洗澡的好習慣

每天都要洗澡，  
養成身體清潔的好習慣。

牙齒的前面和後面  
都要刷乾淨喔。



### 養成飯後刷牙的好習慣

吃完食物後就刷牙，  
才不會有蛀牙。



### 學會正確洗手方式

用水和香皂，  
把手心 手背 手指縫  
手腕都搓一搓，  
再沖乾淨。



### 教孩子常洗手

手髒了就要洗手，  
特別是吃東西和玩玩具，  
上廁所前後，都要洗手。



除了洗手，記得常常幫孩子剪指甲，  
保持手部的清潔。

## 學會玩玩具和收玩具

讓孩子可以自己玩玩具，玩好放回原來的地方，對幼兒園的生活，也會很有幫助。



### 讓孩子自己玩積木

能自由組裝的玩具，可以拼出各種東西，讓孩子越玩越有趣。



### 陪孩子玩扮家家酒

扮家家酒時，可以演不同的人，讓孩子更有想像力\*。

\* 想像力，能在腦中創造一個念頭或畫面的能力。



### 養成把玩具收好的習慣

提醒孩子，玩具使用完後，要把它收回原來的地方。



替孩子準備適合的玩具，  
像是積木 家家酒玩具和畫畫工具等等。

## 學會表達自己

平常多和孩子聊天，讓他學習聽懂別人說的話，也學著表達自己的想法和需要。



### 說出今天發生的事情

多陪孩子聊天，鼓勵他把今天發生的事，清楚的說出來。



### 說出自己的想法

給孩子表達意見的機會，例如，你今天晚上想吃什麼。



## 說出心裡的感覺

鼓勵孩子練習，  
把心裡的感覺說出來。



多陪孩子聊天，讓他習慣多聽別人說話，  
也能說出自己的想法或感覺。

## 第 2 篇 幼兒園生活的適應

進入幼兒園後，  
孩子開始過團體生活，  
他要學習照顧自己，  
也要練習交朋友。



## 如何陪伴孩子適應團體生活

### 第 34 頁 ④ 陪孩子度過開學的新生活

- 第 34 頁 ● 幼兒園的新生活
- 第 36 頁 ● 上學時，孩子哭了
- 第 37 頁 ● 幫助孩子心情好一點

### 第 39 頁 ⑤ 當孩子的情緒教練

- 第 39 頁 ● 什麼是情緒
- 第 40 頁 ● 情緒學習，從平常開始做起
- 第 42 頁 ● 幫忙孩子調整情緒的 4 步驟
- 第 44 頁 ● 一起讀情緒主題的繪本

### 第 46 頁 ⑥ 幫助孩子更有自信

- 第 46 頁 ● 常常讚美孩子的優點
- 第 47 頁 ● 陪孩子練習自我介紹

### 第 48 頁 ⑦ 幫助孩子交朋友

- 第 48 頁 ● 認識交朋友的好方法
- 第 50 頁 ● 陪孩子一起交朋友
- 第 52 頁 ● 常見的問題與幫忙的方法

### 第 56 頁 ⑧ 運動身體好

- 第 56 頁 ● 養成運動的好習慣
- 第 57 頁 ● 運動的好處

## 4 陪孩子度過開學的新生活

### 幼兒園的新生活

進入幼兒園後，孩子需要習慣團體生活。



### 學習跟著老師進行活動

幼兒園跟家裡不同，  
要跟著老師進行各種活動，  
例如，  
吃飯 睡午覺 玩遊戲。



### 學習排隊和輪流

提醒孩子，玩具要輪流玩，  
領東西要排隊。



### 學習遵守班級規定

老師在上課的時候，  
想說話時，要先舉手。



### 學習請老師幫忙

身體不舒服，  
或需要幫忙的時候，  
主動開口跟老師說。



剛進幼兒園的時候，孩子比較容易感冒，  
給孩子吃好 睡飽 多運動，可以減少生病的機會。

### 想一想

上幼兒園後，還會有什麼改變呢



## 上學時，孩子哭了

剛開始上幼兒園，有些孩子會因不適應而哭泣，這是正常的。



### 孩子到學校會哭

和爸媽分開，  
讓孩子不安又害怕。  
新的老師和同學，  
也可能讓他很緊張。



### 孩子哭泣的時間比較久

每個孩子需要的  
適應時間不一樣，  
有些孩子需要多一點時間，  
適應新的環境。



### 經過幾天才開始哭

有些孩子，  
會被新鮮的人事物吸引，  
暫時忘記和爸媽分開的不安，  
等到新鮮感消失，  
才會開始覺得緊張。

## 幫助孩子心情好一點

多給孩子一點時間，爸媽的支持，會讓他感覺好一點。



### 接納孩子的情緒

當孩子哭泣時，  
可以抱抱他，  
陪他哭一下。



### 避免責罵孩子

不要因為孩子哭泣  
而責罵他。



### 加強愛的力量

幫孩子準備  
喜歡的玩具或爸媽的照片，  
陪著孩子一起上學。



鼓勵比責罵有用，用孩子有興趣的事，來鼓勵他。  
例如，學校有很多小朋友陪你玩，  
今天的點心是紅豆湯圓。



## 準時帶孩子上學

準時上學，  
在老師的幫助下，  
熟悉新環境  
老師和同學。



## 準時接孩子

和孩子約好，  
放學時就要準時來接他。



爸媽的陪伴與充足的準備，讓孩子更有安全感。  
爸媽也可以跟老師合作，一起照顧孩子的情緒。

## 5 當孩子的情緒教練

### 什麼是情緒

情緒是當事情發生時，心裡產生的感覺。



快樂



輕鬆



高興



得意



生氣



難過



緊張



害怕



平靜



驚訝

### 正面情緒

讓人舒服的情緒，

例如，

快樂 高興 **得意**\* 等等。

### 負面情緒

讓人不舒服

心情不好的情緒，

例如，

難過 生氣 失望等等。

### 其他情緒

例如， 平靜 驚訝。

\* **得意**，表現很好，被人讚美時的心情。

## 情緒學習，從平常開始做起

在日常生活中，爸媽陪孩子一起和情緒相處。

現在路上塞車，  
會晚一點到家。



### 做孩子的好榜樣\*

當事情不順利的時候，  
保持心情的平靜。

我們已經約好了，  
玩到吃飯時間就回家。



### 堅持原來的規定

用平靜的態度，  
面對孩子的情緒，  
不隨便更改原來的規定。



情緒的學習很重要，爸媽要常常作孩子的好榜樣，  
跟孩子一起學習。

\* 榜樣，表現很好，值得別人學習的人。



## 生氣時，先離開

生氣時，  
要告訴孩子自己生氣了，  
先離開，等心情好了，  
再跟孩子說話。

### 想一想

生氣時，你都用什麼方法，讓自己平靜下來



## 幫忙孩子調整情緒的 4 步驟

當孩子有情緒的時候，爸媽可以當孩子的情緒教練，用 4 個步驟，來陪伴孩子表達與調整情緒。



### ❶ 接納孩子的情緒

孩子有情緒時，保持平靜，陪在他身邊。



### ❷ 引導孩子用語言表達情緒

幫忙孩子把心情說出來，讓他更了解自己的情緒。



### 3 和孩子一起討論 可能的原因

幫孩子整理情緒，  
把情緒發生的  
可能原因說出來。



### 4 幫助孩子調整情緒

等孩子冷靜下來後，  
再陪他散散步 說說話  
聽聽音樂，做喜歡的事。

## 一起讀情緒主題的繪本

先陪孩子讀繪本，再分享書中主角有哪些的情緒和行為。



作者 迪迪耶·李維  
出版社 米奇巴克

### 每天的情緒練習

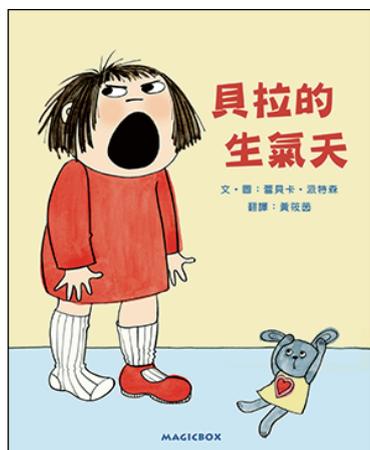
從好看的故事中，  
學習怎麼跟情緒相處。



作者 迪迪耶·李維  
出版社 米奇巴克

### 情緒就這樣發生了

情緒很難說明，  
透過故事的發生，  
讓孩子看懂這些情緒。



作者 蕾貝卡·派特森  
出版社 米奇巴克

### 學習安撫情緒的方法

當心情不好的時候，  
有什麼方法，  
讓自己感覺好一些。

# 幫助孩子調整情緒的順序是什麼

請在下面的步驟填入正確的數字。

步驟\_\_\_\_\_

引導孩子用語言表達情緒



步驟\_\_\_\_\_

和孩子一起討論可能的原因



步驟\_\_\_\_\_

幫助孩子調整情緒



步驟\_\_\_\_\_

接納孩子的情緒



解答在第 86 頁

## 6 幫助孩子更有自信 \*

### 常常讚美孩子的優點

爸媽要從生活裡發現孩子的優點和特長，少看缺點。  
多讚美孩子，讓他對自己更有信心。



### 多稱讚孩子的優點

爸媽和孩子的互動，  
會影響孩子對自己的看法，  
常常被讚美的孩子，  
對自己更有信心。



### 鼓勵孩子常做喜歡的事

讓孩子多做自己會做的事情，  
因為越做越好，  
會更有成就感。



### 和孩子聊跟他有關的話題

和孩子聊聊左邊的話題，  
當他更了解自己，  
就會更有自信。

\* 自信，對自己和自己的能力有信心。

## 陪孩子練習自我介紹

當孩子能自信說出自己的名字，對以後交朋友很有幫助。



### 練習自我介紹

爸媽先做一次示範，  
再換孩子試試看。



大家好

我是 \_\_\_\_\_

今年 \_\_\_\_\_ 歲

喜歡玩 \_\_\_\_\_

喜歡吃 \_\_\_\_\_

喜歡的顏色是 \_\_\_\_\_

我最厲害的是 \_\_\_\_\_

那你呢



用孩子的好表現來鼓勵他。例如，你把玩具收好，  
你把飯吃得好乾淨，真棒。

讓他找到自己的優點，更有自信的成長。

## 7 幫助孩子交朋友

### 認識交朋友的好方法

交朋友能幫助孩子學會分享，接納別人的意見，也能讓他的生活更開心。



### 學習排隊與輪流

和朋友一起玩，  
要學會排隊和輪流。



### 讓孩子練習分享

和朋友分享自己的玩具，  
是需要練習的，  
不要強迫孩子一定要分享。



## 接受別人說不

和朋友相處，  
要尊重別人的感受，  
如果朋友不想分享玩具時，  
要試著接受。



## 主動幫忙

在別人需要的時候，  
主動幫忙他。



提醒孩子，當其他孩子說不的時候，不是拒絕我們，  
只是表達他的想法，不要太難過。

## 陪孩子一起交朋友

交朋友是需要練習的，爸媽可陪伴孩子一起交朋友，讓他可以在一次又一次的練習中，越來越會交朋友。



### 不同的交朋友能力

有些人很會交朋友，  
也有些人，  
需要老師或爸媽的幫忙。



### 可以和朋友做哪些事

朋友，可以跟你一起  
遊戲 聊天 吃東西，  
讓生活更開心。



### 增加孩子交朋友的機會

帶孩子去公園的遊樂場，  
各縣市政府的親子館，  
增加交朋友的機會。



陪孩子練習  
加入別人的遊戲



陪孩子練習  
跟別人輪流玩的方法



爸媽可以常和其他家庭聚會，  
讓孩子有固定一起玩的朋友，  
增加孩子練習的機會。

## 常見的問題與幫忙的方法

在孩子交朋友的過程中，下面是一些常見的問題，與爸媽可以幫忙的方法。



### 問題 1

當孩子被拒絕時



爸媽可以這樣做

跟孩子說，等一下再試試看，帶他去跟別的小朋友玩。



## 問題 ②

孩子很想加入  
其他人的遊戲，  
卻搞不懂遊戲的玩法時



## 爸媽可以這樣做

平時可以玩有規則的遊戲，  
例如，木頭人，  
遊戲過程中，  
提醒孩子遵守規則。

### 想一想

孩子最喜歡去哪裡玩  
喜歡和其他人玩什麼遊戲





### 問題 3

如果孩子不排隊，  
而想要插隊時



### 爸媽可以這樣做

在家可以和孩子練習排隊，  
反復練習。



在外面排隊時，  
可以讓孩子數一數，  
前面還有幾個人。



#### 問題 4

如果孩子交不到朋友，  
爸媽也不知道  
如何幫忙時



#### 爸媽可以這樣做

先看孩子與其他人的相處，  
再跟老師討論，  
找出可以幫忙他的方法。

#### 想一想

除了和老師討論，還有社工 朋友 其他家人，  
你會想跟誰討論呢



## 8 運動身體好

### 養成運動的好習慣

從小陪孩子動一動，養成愛運動的好習慣。



### 戶外運動

到住家附近的公園活動，也是很好的運動。



### 接觸各種運動

從孩子喜歡的活動開始，養成運動的好習慣。



### 全家一起運動

經常安排全家一起運動的時間。



運動時，提醒孩子多喝白開水，讓身體更好。

## 運動的好處

運動，可以讓孩子的身體好，心情開心，大腦更聰明。



### 越動身體越好

運動能提升免疫力，  
讓孩子更不容易生病。



### 越動越開心

運動可以幫助孩子  
有穩定 開心的情緒。



### 越動越聰明

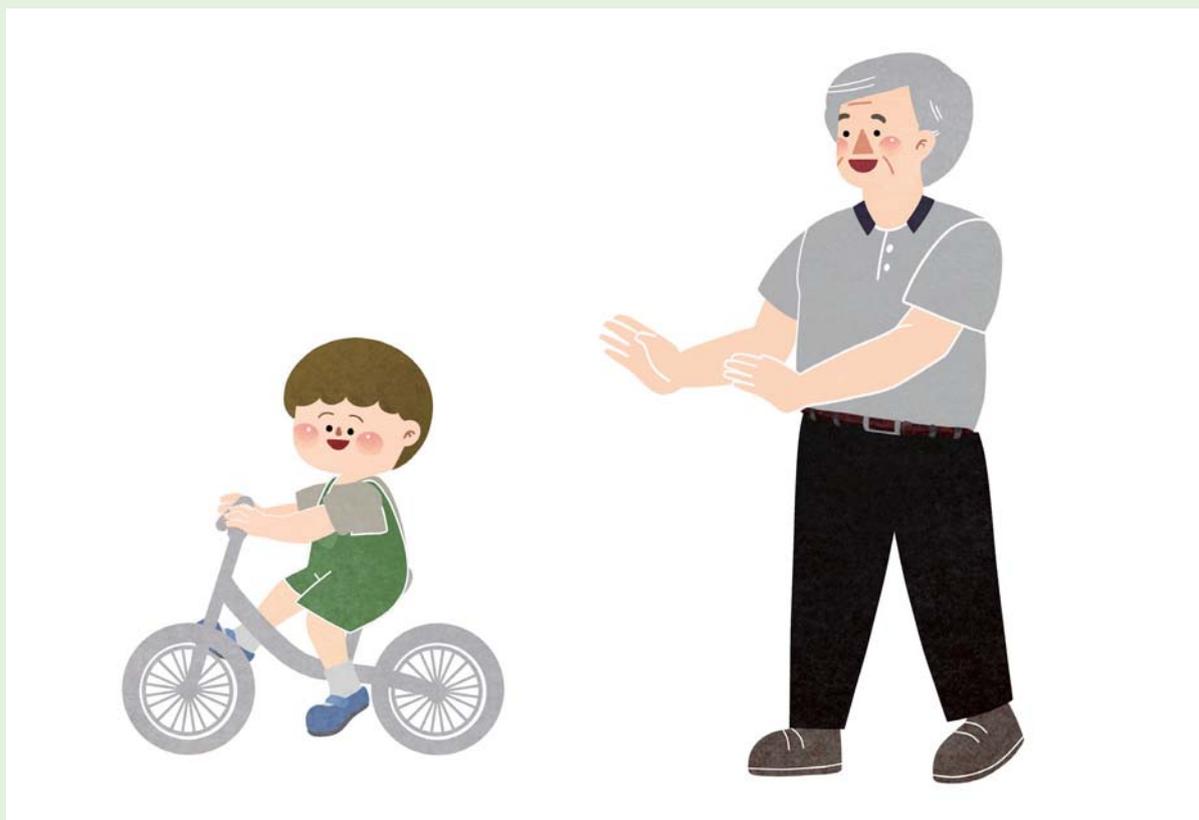
運動可以刺激孩子，  
讓他的大腦反應  
越來越聰明。



現代的孩子比較少運動，爸媽帶頭和孩子一起運動，  
對孩子的身體和學習都很有幫助。

## 第 3 篇 爸媽的加油站

爸媽要練習漸漸放手，  
讓孩子探索這個世界，  
也要多與老師溝通，  
一起陪伴孩子成長。



## 來看看陪伴孩子成長的好方法

### 第 60 頁 **9** 放手讓孩子自己做

- 第 60 頁 ● 讓孩子自己試試看
- 第 62 頁 ● 讓孩子決定要玩什麼
- 第 64 頁 ● 常見的問題與幫忙的方法

### 第 67 頁 **10** 親師溝通好方法

- 第 67 頁 ● 溝通的工具
- 第 68 頁 ● 班級群組的聊天技巧
- 第 70 頁 ● 建立友善的親師互動
- 第 72 頁 ● 分享孩子的資料
- 第 74 頁 ● 處理問題的 6 個步驟

### 第 78 頁 **11** 養育孩子的好資源

- 第 78 頁 ● 育兒的補助
- 第 79 頁 ● 學養育孩子的方法
- 第 80 頁 ● 學養育孩子的影片

## 9 放手讓孩子自己做

### 讓孩子自己試試看

放手讓孩子多參與家庭的事務，不用每件事都幫他做好。



### 孩子想要自己做

孩子會想要自己做，  
不太想要爸媽幫忙，  
例如，穿衣服 整理背包。



### 孩子想要分擔家務

孩子也會想幫忙擦桌子  
洗餐具 摺衣服等，  
簡單的家事。



當孩子自己做的時候，讓他從一小部分開始，  
再逐漸放手，孩子自然能越做越好，  
直到可以獨力完成工作。

謝謝你幫忙  
把毛巾摺好



### 鼓勵孩子試試看

就算做得不太好，  
也要給孩子讚美。

#### 想一想

孩子一直在成長和進步，把最近一次看到孩子的進步，寫下來吧。



## 讓孩子決定要玩什麼

讓孩子自己決定要玩什麼，滿足孩子探索的好奇心。



**問孩子，**

**今天想做什麼事**

從各種遊戲和玩具中，  
讓孩子自己來選。



**提供孩子遊戲的材料**

孩子選好玩什麼了，  
提供孩子各種不同的材料，  
讓他可以玩得更開心。



## 陪伴孩子遊戲

孩子玩得不順利的時候，  
可以幫忙想不同的方法  
來解決問題。



爸媽要讓孩子自己選，這是做自己主人的第一步。

## 常見的問題與幫忙的方法



### 問題 ①

孩子動作比較慢  
或是失敗時



### 爸媽可以這樣做

給孩子少許的幫助，  
鼓勵孩子再試一次，  
不要罵他。



在孩子練習的過程，爸媽要多鼓勵孩子，  
給他越做越好的信心。



## 問題 2

### 孩子想做有危險的事



### 爸媽可以這樣做

要有大人的陪伴，才可以做。

跟孩子說明

為什麼不能自己做這件事。



幼兒園裡也有不安全的地方，要有大人的陪伴，才可以去廚房 陽台和黑黑的地方。



### 問題 ③

孩子呆呆坐著  
或不知道要玩什麼



### 爸媽可以這樣做

陪孩子四處看看，  
讓他選擇一兩樣  
有興趣的玩具。



陪孩子一起玩幾分鐘，  
讓他知道這個玩具  
有什麼好玩，  
再慢慢放手讓孩子自己玩。



有時候孩子不懂得玩，是因為經驗不夠豐富，  
爸媽可以多陪伴孩子玩，增加生活體驗。

# 10 親師溝通好方法

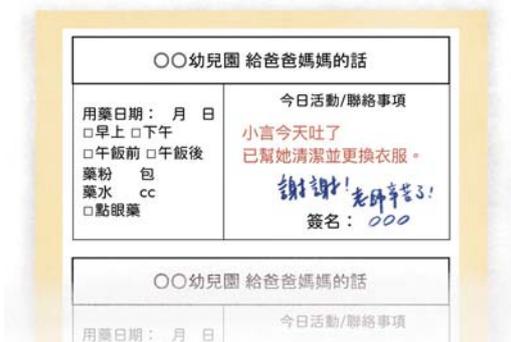
## 溝通的工具

這些工具，可以幫忙爸媽和老師分享心情和想法。



### 幼兒園的聯絡資訊

從網站或聯絡簿看到，  
幼兒園的電話和電子信箱。



### 班級聯絡簿

聯絡簿是重要溝通工具，  
例如，需要準備的東西。  
爸媽也能留話給老師。



### 班級聊天室群組

有些班級會有班級群組，  
直接和老師**溝通**\*。



晚上超過 8 點後，不要傳訊息給老師，  
以免打擾老師休息。

\* **溝通**，和別人分享自己的想法和心情。

## 班級群組的聊天技巧



### 不期待馬上回復

老師上課中  
無法馬上回復訊息，  
有急事時，  
可撥打幼兒園電話。



### 讀到訊息，要回復老師

已讀不回，很沒有禮貌。  
讀到訊息，記得要回復老師。



### 營造友善的群組氣氛

班級群組是公開的地方，  
針對事情發言，  
發言要有禮貌，  
多鼓勵別人，不要罵人。



## 有些事適合私下溝通

如有希望老師幫助  
或改進的地方，  
直接和老師溝通。



## 不要討論孩子的隱私

群組上討論班級共同的事，  
不要談孩子的隱私  
或讓孩子覺得丟臉的事情。



在班級群組上，應該要避免討論政治\*的事情，或是為自己的工作或公司做宣傳。

\* 政治，跟選舉 政黨和國家有關的事情。

## 建立友善的親師互動

從孩子上幼兒園的第一天起，就努力和老師做朋友吧。



### 和老師打招呼

介紹自己是○○家長，  
留下彼此的聯絡方式。



### 分享孩子有趣的事

平常接送孩子時，  
和老師分享孩子  
在家和學校有趣的事。



## 主動參與班級活動

參加幼兒園的活動，  
了解孩子和老師  
同學的相處。



## 感謝老師的教導

例如，  
喜歡聽老師說的故事，  
孩子學會自己收睡袋，  
感謝老師耐心的指導。



爸媽多參與幼兒園的活動，這會讓孩子的表現更好，也更有自信。

## 分享孩子的資料

幼兒園時期，是孩子大量學習跟成長的機會，  
爸媽和老師可經常針對孩子的成長，進行討論。



### 孩子喜歡或 比較厲害的事

分享孩子喜歡的  
卡通或遊戲，  
也讓老師了解孩子  
比較厲害的地方。



### 討論孩子的能力

從學校發的  
**兒童發展檢核表\***，  
與老師討論孩子的能力。



幼兒園會請爸媽填寫孩子的資料，  
例如，健康情況 喜歡的事情。  
如果有不會填寫的地方，可以直接問老師。

\* **兒童發展檢核表**，依照孩子的年紀，所設計出來  
各種能力的介紹，幫助爸媽了解孩子目前的能力。

## 想一想

孩子到幼兒園，想要和老師分享哪些孩子的事情呢  
可以先寫在這裡。



## 處理問題的 6 個步驟

爸媽和老師也時常需要討論，孩子在幼兒園的問題。



小孩回家後，  
很難過的跟媽媽說  
被老師罵。

小孩說，  
在幼兒園被老師罵。



**❶ 主動和老師討論**  
進一步了解孩子的問題。

午睡起來的時候，  
我提醒小言要收被子。



**❷ 聽聽老師的意見**  
聽聽老師看到的情形，  
與老師建議的處理方法。

再麻煩老師多幫忙。



### 3 爸媽回應

聽完老師的看法後，  
可以說出自己的意見。

把被子的角落  
對齊摺起來。



回到家，媽媽陪小言練習

### 4 找出解決的方法

和老師一起討論，  
最適合孩子的改善方式。

謝謝老師，  
小言在家會摺被子了。



## ⑤ 表達感謝

感謝老師撥出時間來討論，  
以及對孩子平時的照顧與  
教導。

最近在學校  
摺被子還順利嗎



## ⑥ 多保持溝通

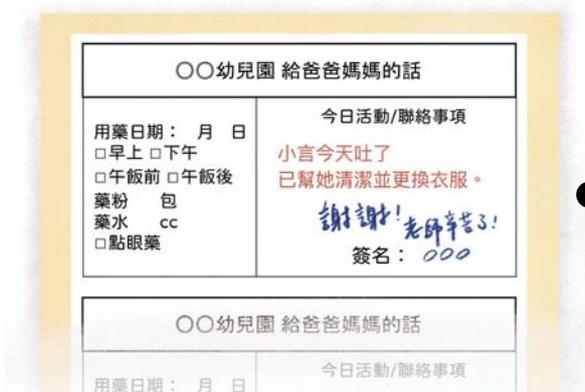
平常接送小孩的時候，  
多和老師聊聊天。

# 親師溝通的方式有哪些呢

請把這些親師溝通的工具，連起來吧。



● 班級聊天室群組



● 幼兒園的聯絡資訊



● 班級聯絡簿

解答在第 87 頁

## 11 養育孩子的好資源

### 育兒的補助

針對不同的家庭和孩子，政府有許多育兒補助，依照孩子的年紀，可以上網和打專線電話詢問。



全國 2 至 未滿 5 歲  
育兒津貼線上申請



0800-205105

教育部國民及學前教育署



家有 2-5 歲的孩子，  
可以上網查，  
也可以打電話問。



衛生福利部  
社會及家庭署  
Social and Family Affairs Administration  
Ministry of Health and Welfare



1957

衛生福利部社會及家庭署



家有 0 到 2 歲的孩子，  
可以上網查，  
也可以打電話問。



全國教保資訊網  
Early Childhood Educare

全國教保資訊網



這裡可以查到  
全國幼兒園的地點和資料，  
還有好看的影片。



各縣市的育兒補助不同，  
爸媽可以直接問幼兒園老師，獲得最新的資訊。

## 學養育孩子的方法

網路上有很多網站，可以搜尋**怎麼養育孩子**的方法，也可以打電話給家庭教育諮詢專線。



### 教育部 家庭教育資源網

#### 家庭教育資源網

這裡有學怎麼養育孩子的活動、書和影片。



#### 全國家庭教育中心

點地圖上你住的地方，可以找到家庭教育中心在哪裡和電話，問學養育孩子的資源或活動。



## 家庭教育諮詢專線

# 412-8185

跟孩子養育有關的問題，可以打給這個專線



412-8185



02-412-8185

## 學養育孩子的影片

這些網站裡的影片，可以幫忙爸媽練習，怎麼做得更好。



衛福部 育兒親職網



這裡有豐富的影片資源，  
讓爸媽學習怎麼照顧孩子，  
在遊戲中陪伴孩子成長。



衛福瞳鈴眼



這裡的影片，  
演出孩子常常發生的問題，  
讓爸媽學習怎麼處理。





### 文化部兒童文化館

這裡有很多有趣的故事  
有的故事有影片，  
有的故事是用聽的。



### 國立臺灣圖書館 資源教室列表頁

這裡有很多  
易讀版手冊 影音資源。



# 花花老師的叮嚀總複習

## 讓孩子更健康

第 17 頁 ● 不同年紀的孩子，需要的睡眠時間都不一樣。

第 27 頁 ● 除了洗手，記得常常幫孩子剪指甲，  
保持手部的清潔。

第 57 頁 ● 現代的孩子比較少運動，爸媽帶頭和孩子一起運動，  
對孩子的身體和學習都很有幫助。

第 56 頁 ● 運動時，提醒孩子多喝白開水，讓身體更好。

第 35 頁 ● 剛進幼兒園的時候，孩子比較容易感冒，  
給孩子吃好 睡飽 多運動，可以減少生病的機會。

第 25 頁 ● 從小教孩子保護自己，  
不要讓別人看到或碰到  
衣服蓋住的身體部位，  
也不要讓別人碰到自己的嘴巴。

## 讓孩子更自信

第 21 頁 ● 孩子需要爸媽的耐心陪伴，從每天的生活中，  
慢慢學會生活自理能力。

第 60 頁 ● 當孩子自己做的時候，讓他從一小部分開始，  
再逐漸放手，孩子自然能越做越好，  
直到可以獨力完成工作。

第 64 頁 ● 在孩子練習的過程，爸媽要多鼓勵孩子，  
給他越做越好的信心。

第 22 頁 ● 多給孩子練習用湯匙和筷子，  
孩子就可以慢慢學會自己吃飯。

第 23 頁 ● 隨著孩子年紀的不同，選擇不同樣式的衣服和鞋子，例如，沒有鞋帶的鞋子，沒扣子的衣服，會比較容易穿脫。

第 47 頁 ● 用孩子的好表現來鼓勵他。例如，你把玩具收好，你把飯吃得好乾淨，真棒。讓他找到自己的優點，更有自信的成長。

第 29 頁 ● 替孩子準備適合的玩具，像是積木 家家酒玩具和畫畫工具等等。

第 66 頁 ● 有時候孩子不懂得玩，是因為經驗不夠豐富，爸媽可以多陪伴孩子玩，增加生活體驗。

## 給孩子好情緒

第 31 頁 ● 多陪孩子聊天，讓他習慣多聽別人說話，也能說出自己的想法或感覺。

第 38 頁 ● 爸媽的陪伴與充足的準備，讓孩子更有安全感。爸媽也可以跟老師合作，一起照顧孩子的情緒。

第 40 頁 ● 情緒的學習很重要，爸媽要常常作孩子的好榜樣，跟孩子一起學習。

第 37 頁 ● 鼓勵比責罵有用，用孩子有興趣的事，來鼓勵他。例如，學校有很多小朋友陪你玩，今天的點心是紅豆湯圓。

第 51 頁 ● 爸媽可以常和其他家庭聚會，讓孩子有固定一起玩的朋友，增加孩子練習的機會。

第 49 頁 ● 提醒孩子，當其他孩子說不的時候，不是拒絕我們，只是表達他的想法，不要太難過。

第 63 頁 ● 爸媽要讓孩子自己選，這是做自己主人的第一步。

## 讓上學更順利

第 78 頁 ● 各縣市的育兒補助不同，  
爸媽可以直接問幼兒園老師，獲得最新的資訊。

第 11 頁 ● 幼兒園老師會在開學前，提供上學用品準備清單，  
可以用老師的清單，再來準備，  
例如，衛生紙，濕紙巾和手帕。

第 72 頁 ● 幼兒園會請爸媽填寫孩子的資料，  
例如，健康情況 喜歡的事情。  
如果有不會填寫的地方，可以直接問老師。

第 71 頁 ● 爸媽多參與幼兒園的活動，這會讓孩子的表現更好，  
也更有自信。

第 69 頁 ● 在班級群組上，應該要避免討論政治的事情，  
或是為自己的工作或公司做宣傳。

第 67 頁 ● 晚上超過 8 點後，不要傳訊息給老師，  
以免打擾老師休息。

第 65 頁 ● 幼兒園裡也有不安全的地方，要有大人的陪伴，  
才可以去廚房 陽台和黑黑的地方。

## 第 20 頁 解答

### 晚餐後 睡覺前，可以做什麼呢

請把可以做的事打○，不能做的事打 x



滑手機平板



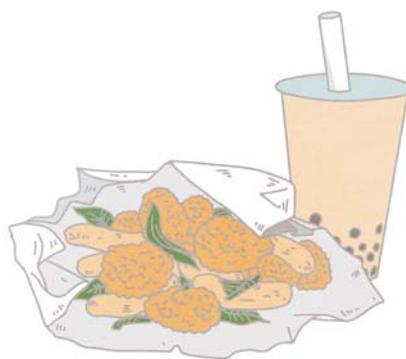
一起散步



一起做家事



吃油炸食物



## 第 45 頁 解答

### 幫助孩子調整情緒的順序是什麼

請在下面的步驟填入正確的數字。

步驟 ②

引導孩子用語言表達情緒



步驟 ③

和孩子一起討論可能的原因



步驟 ④

幫助孩子調整情緒



步驟 ①

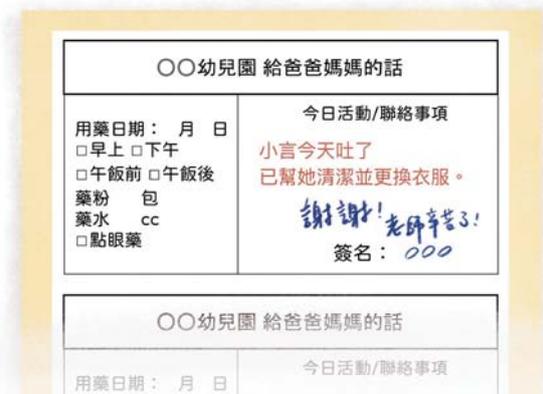
接納孩子的情緒



# 第 77 頁 解答

## 親師溝通的方式有哪些呢

請把這些親師溝通的工具，連起來吧。



● 班級聊天室群組

● 幼兒園的聯絡資訊

● 班級聯絡簿

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我家孩子要上學了：入幼兒園親職易讀手冊 / 翁舒玫, 王士瑀, 張庭維編輯. -- 初版. -- 臺北市：教育部, 民 111.03

面；公分

ISBN 978-626-7106-39-6(平裝)

1.CST: 親職教育 2.CST: 育兒 3.CST: 幼稚園  
528.2

111003196

## 我家孩子要上學了：入幼兒園親職易讀手冊

出版機關：教育部

地址：臺北市中山南路 5 號

電話：02-7736-6666 (代表號) 機關網址：<https://www.edu.tw>

承辦單位：玖樂文創有限公司

計畫主持人：盧明

協同主持人：林千惠

審查委員：沈柏勳 徐宜廷 張菀茹 陳秋玲 劉玉美 (依姓氏筆劃數排序)

諮詢委員：王方伶 吳怡慧 呂偉白 李英琪 周麗端 林綠紅 邱滿艷

洪榮照 陳誠亮 唐先梅 黃俐雅 (依姓氏筆劃數排序)

編輯群：翁舒玫 王士瑀 張庭維

繪師：楊雯婷

出版年月：111 年 3 月

版(刷)次：初版

定價：新臺幣 150 元

### 展售處

- 五南文化廣場 403018 臺中市西區臺灣大道二段 85 號  
電話：(04) 22260330 <http://www.wunanbooks.com.tw/>
- 國家書店松江門市 104472 臺北市中山區松江路 209 號  
電話：(02) 25180207 <http://www.govbooks.com.tw/>
- 國家教育研究院 106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號 1 樓  
電話：(02) 77407689 <http://www.naer.edu.tw/>
- 教育部員工消費合作社 100217 臺北市中正區中山南路 5 號  
電話：(02) 77366054
- 三民書局 100003 臺北市中正區重慶南路一段 61 號  
電話：(02) 23617511 <http://www.sanmin.com.tw/>

ISBN：978-626-7106-39-6

GPN：1011100326

其他版本類型說明：

本書同時登載於教育部家庭教育資源網 (<https://familyedu.moe.gov.tw/>)

著作財產權人：教育部

本手冊採創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」授權條款釋出此授權條款的詳細內容請見：<http://creativecommons.tw/explore>

© European Easy-to-Read Logo:

Inclusion Europe. More information at  
[www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)







GPN : 2010302163  
定價：新臺幣150元整